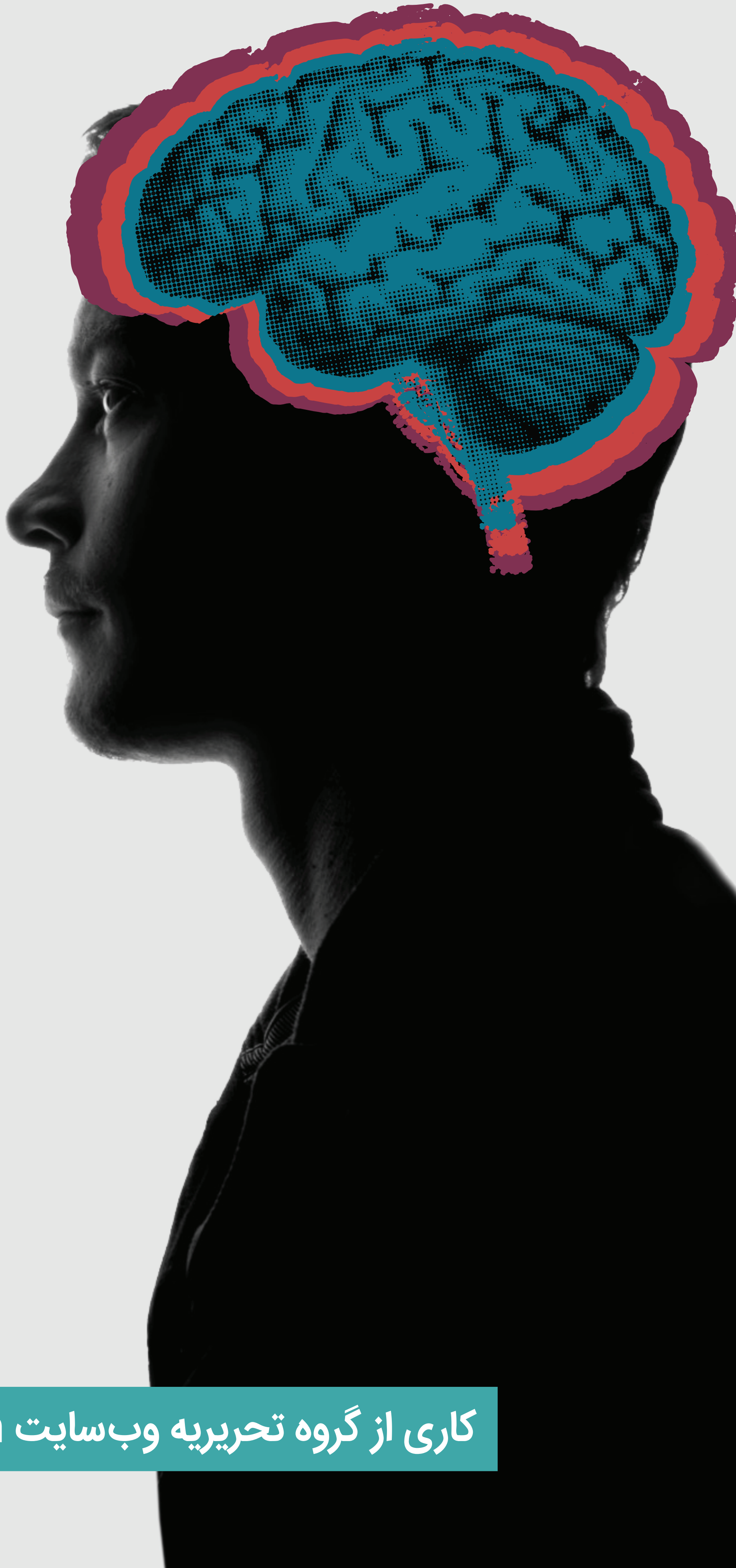
۶۸
راه اثبات شده برای افزایش قدرت مغز



با این نکات ساده و کاربردی
هوش، حافظه و خلاقیت خود
را همین امروز افزایش دهید!

کاری از گروه تحریریه وب‌سایت chetor.com



ساختار مغز و کارکردهای آن جزو اسرارآمیزترین و پیچیده‌ترین معماهایی بوده که از قدیم ذهن دانشمندان و پزشکان را مشغول خود ساخته است. با اینکه تحقیقات بیشماری در این زمینه انجام شده، ولی هنوز دنیای پنهان و شگفت انگیز آن در هاله‌ای از ابهام مانده است. در کتاب الکترونیکی پیش رو سعی بر این شده تا حدودی به این عضو حساس، کارکردهایش و راهکارهای افزایش مهارت‌های آن، پرداخته شود. اگر می‌خواهید بدانید چطور می‌توانید مهارت یادگیری و تفکر خلاق خود را تقویت کنید و ذهن قدرتمندی داشته باشید، حتما توصیه های این کتاب را جدی بگیرید.



مغـزتان را شـارژ کنیـد

می‌خواهیـد مغزتـان گـوش بـه فرمان شـما باشـد و هـر چـه را اراده کردید فـورا یاد بگیـرد؟ پس فراموش نکنیـد کـه شـما هـم در قبـال آن مسـئولیت‌هایی داریـد. مـوارد زیـر بـه شـما می‌گوینـد کـه چطـور بایـد هـوای مغزتـان را بیشـتر داشـته باشـید.

۱ تفکر مثبت را سرلوحه قرار دهید

تحقیقات نشان می‌دهد که اگر افراد باور داشته باشند که هوش یک چیز ایستا و از قبل تعیین‌شده نیست، یادگیری بهتری خواهند داشت. پس شعار ما این است: قدرت ذهن خودتان را باور داشته باشید و بدانید با خواندن موارد زیر باهوش تر و خلاق تر خواهید شد. وقتی فکر می‌کنید باهوش‌تر می‌شوید، قطعا بیشتر مطالعه می‌کنید و اتصالات عصبی بیشتری ایجاد می‌کنید که باعث می‌شود واقعا شما... باهوش‌تر شوید. این اثر در تحقیقات زیادی از جمله تحقیقی که در دانشگاه استنفورد با سرپرستی کارول دوک و همکارانش انجام شده، تایید گردیده است. طبق تحقیقات دوک، داوطلبانی با طرز تفکر رشد، یعنی افرادی که در مقابل مشکلات مقاومت می‌کنند، انعطاف‌پذیری مغزی بیشتری دارند یا به عبارتی، ذهن آنها قابلیت سازگاری بالاتری دارد و در طرف مقابل آنهایی که طرزفکر ثابت دارند، یعنی خیلی زود حالت تدافعی به خود می‌گیرند یا تسلیم می‌شوند، مغزشان عملکرد شناختی کمتری دارد.

۱۱ عادت کارآفرین‌های میلیاردر

مطالعه مقاله

۲ اعتماد به نفس داشته باشید

به خودتان اعتماد داشته باشید و بدانید که عملکردتان عالی خواهد بود، نه فقط به این خاطر که این امر حقیقت دارد، بلکه چون مشخص شده باور داشتن به هوش خود، باعث افزایش آن می‌شود. نگران هیچ چیزی نباشید. شما قادرید از پس هر کاری بربیایید.

فیلم آموزشی: ۳ روش برای افزایش اعتماد به نفس

مطالعه مقاله

۳ چیزهایی که به شما انگیزه می‌دهند را بشناسید

این سوال را از خودتان بپرسید: «چرا دارم این مهارت را یاد می‌گیرم؟» اگر اطلاعاتی به نظر افراد، کاربردی و مفید بیایند آنها را بهتر یاد می‌گیرند، بخصوص اگر معتقد باشند که می‌توانند با این اطلاعات تاثیری بر اجتماع خود بگذارند. دوره‌ی آموزشی، مهارت یا شغلی را انتخاب کنید که برایتان مهم است و شما را سر ذوق و هیجان می‌آورد.

۶ راه افزایش انگیزه دربی‌حوصلگی

مطالعه مقاله

۴ از شکست خوردن نترسید

یک مطالعه‌ی گروهی در سنگاپور نشان داد افرادی که سعی کرده‌اند بدون هر گونه کمک یا آموزش، مسائل سخت ریاضی را حل کنند بیشتر احتمال داشته که شکست بخورند اما در طی این فرایند ایده‌های زیادی درباره‌ی ماهیت آن مسئله و راه‌حل‌های احتمالی آن به ذهن‌شان رسیده که همین به آنها کمک کرده است بعدا در مسائل مشابه عملکرد بهتری داشته باشند. این پدیده را «شکست پرثمر» می‌نامند. شکست پرثمر مشابه فرایند دلسردکننده‌ی آزمون و خطا است، با این تفاوت که خلاقیت و انعطاف‌پذیری ذهن را حفظ می‌کند.

چطور شکست را به پیروزی تبدیل کنیم؟

مطالعه مقاله

۵ با فرآیند نحوه رسیدن به شناخت (فراشناخت) آشنا شوید

در اکثر تحقیقات مربوط به بهبود فرایند یادگیری، توجه به فراشناخت یکی از مضامین اصلی است و از زمان ارسطو در قرن چهارم پیش از میلاد به آن پرداخته شده است. فراشناخت یعنی نه تنها بر شناخت و درک چیزها تاکید داشته باشیم، بلکه به چگونگی و روند کسب این شناخت نیز توجه کنیم. بیاموزید که از برداشت اولیه خود فاصله بگیرید، دانش خود را به چالش بکشید و ببینید آیا آموخته‌های جدید را واقعا درک کرده‌اید و اگر درک کرده‌اید چطور این اتفاق افتاده است. گاهی اوقات این کار خیلی ساده است مثلا فقط لازم است که وقتی زبان و اصطلاحات یک متن دشوار است، آن را سریع نخوانید و رد نشوید یا سعی کنید از آنچه می‌خوانید یادداشت بردارید. به ساده‌ترین بیان، فراشناخت عبارت است از تأمل درباره‌ی فرایند یادگیری و ایجاد اصلاحات و بهینه‌سازی بر اساس نتایج این تأملات.

۶ ذهن خود را سرگرم نگه دارید

قبل از شروع به کار کمی تفریح کنید: یعنی خود را با بازی‌های فکری یا با زمزمه کردن آهنگ‌ها یا حتی کلمات بی‌معنی گرم و آماده کنید. این کار کمک می‌کند که راحت‌تر شوید و نسبت به یادگیری پذیراتر باشید.

۷ خود را محک بزنید

تـا هفتـه‌ی قبـل امتحـان یـا تکنـوازی پیانـو منتظـر نمانیـد. دائـم خـود را بیازماییـد یـا (حتـی بهتـر) از یـک همکلاسـی یا دوسـت بخواهیـد از شـما سـوال بپرسـد. اگـر بـه خاطـر آوردن سـریع پاسـخ‌ها دشـوار اسـت، بهتریـن کار ایـن اسـت کـه کتـاب را بـاز کنیـد و در کتـاب دنبالـش بگردیـد. یادتـان باشـد اگرچـه «شکسـت پرثمـر» برای حل مسـئله بسـیار مفید اسـت امـا مـدام شکسـت خـوردن در بـه خاطـر آوردن اطلاعاتـی کـه مسـتلزم یادگیـری حفظـی هسـتند (نظیـر اطلاعـات تاریخـی یـا حقوقـی)، تاثیـری در بهبـود توانایی‌هـای یادگیـری شـما نخواهـد داشـت.

۸ آزادانه فکر کنید و تمام ایده‌هایتان را یادداشت نمایید

بـا ایـن روش بـه جـای غصـه خـوردن بـرای ایده‌هایـی کـه فرامـوش کرده‌ایـد (اون ایـده‌ی درخشـان چـی بـود؟؟) فضـا و ظرفیـت ذهنـی لازم را بـرای طـرح ایده‌هایـی نـو خواهیـد داشـت. مـارک بانزچیـک، روانشـناس برجسـته، توصیـه‌ی خوبـی دارد: «تخلیـه مغـز» (کـه بـه تداعـی آزاد هـم شـناخته می‌شـود) فراینـدی اسـت کـه بـا نوشـتن هـر چیـزی کـه بـه ذهـن می‌آیـد، اتفـاق می‌افتـد بـدون دغدغـه‌ی بازبینـی و اصـلاح. بعـد از آن ببینیـد کـه چقـدر بـه ایده‌هایتان وابسـتگی داریـد، آن وقـت برگردیـد و ببینیـد کدام‌شـان ارزش نگـه داشـتن دارنـد.

۱۵ تکنیک عالی برای ایده‌پردازی

مطالعه مقاله

۹ راه سخت‌تر را انتخاب کنیـد!

متاسـفانه، چـون مجبوریـم کارهـای بیشـتری را در زمـان کمتـر و بـا حداقـل هزینـه‌ی فیزیکـی و فکـری انجـام دهیـم، از چیزهایـی اسـتفاده می‌کنیـم کـه نـه تنهـا کمکـی بـه مغزمـان نمی‌کنـد بلکـه در طـول زمـان بـه آن آسـیب هـم وارد می‌کنـد. اگـر می‌خواهیـد هوش‌تـان را افزایـش دهیـد، راه سـخت‌تر را انتخـاب کنیـد و بـه چیـزی وابسـته نباشـید.

بـرای درک بهتـر موضـوع، یـک اختـراع جدیـد مثـل GPS را در نظـر بگیریـد. بـرای بعضـی از مـا کـه همیشـه راهمـان را گـم می‌کنیـم، اختـراع GPS مثـل پیـدا کـردن نیمـه‌ی گـم شـده بـود. امـا بعـد از اینکـه مـدت کوتاهـی از GPS اسـتفاده می‌کنیـم، حـس جهت‌یابیمـان حتـی بدتـر از قبـل می‌شـود. اگـر قبـول ندار‌یـد GPS تلفـن همراه‌تـان را بـرای مقاصـد جدیـد روشـن نکنیـد، تـا ببینیـد بیشـتر از قبـل راهتـان را گـم می‌کنیـد. درسـت اسـت کـه موقعیت‌هایـی وجـود دارنـد کـه اسـتفاده از تکنولـوژی موجـه و ضـروری اسـت. امـا وقت‌هایی هـم هسـت کـه بهتـر اسـت بـه ایـن میانبرهـا نـه بگوییـم و از مغزمـان اسـتفاده کنیـم. پیـاده سـر کار برویـم، چنـد بـار در هفتـه بـه جـای آسانسـور از پله‌هـا اسـتفاده کنیـم تـا از نظـر فیزیکـی در شـرایط مناسـبی بمانیـم. هـر از چنـد گاهـی GPS را کنـار بگذاریـم و لطفـی در حـق مهارت‌هـای حـل مسـاله و تجسـم فضایی‌مـان کنیـم. GPS همراه‌مـان باشـد، امـا اول سـعی کنیـم از حـس جهت‌یابـی خودمـان اسـتفاده کنیـم.



۱۰ خودتان را به چالش بکشید

برای این کار کافیست مشغول بازی با نرم‌افزارهایی شوید که در حقیقت مغز شما را آموزش می‌دهند. هدف بازی‌هایی نظیر سودوکو اینست که سرعت پردازش شما را افزایش دهند. ولی در انجام این بازی‌ها باید جانب احتیاط را رعایت کنید. اگر واقعا می‌خواهید تاثیر بازی‌ها را روی مغزتان ببینید باید مدام خود را با بازی‌های مختلف درگیر و بازی‌های جدید را امتحان کنید و به چالش‌کشیدن خودتان از طریق بازی‌های مختلف را فراموش نکنید. چرا که انجام فقط یک بازی شما را باهوش‌تر نمی‌کند بلکه صرفا در انجام آن بازی ماهرتر می‌شوید.

چند سال پیش تحقیقی در این زمینه صورت گرفت. دانشمندی به نام ریچارد هایر، تحقیق کرد که آیا می‌شود با یک دوره چند هفته‌ای آموزش فشرده روی فعالیت‌های ذهنی، توانایی‌های شناختی را افزایش داد یا خیر. وی از بازی دیوارچینی به عنوان یک فعالیت جدید استفاده کرد و از افرادی در این آزمایش کمک گرفت که تا به حال این بازی را انجام نداده بودند. او فهمید که بعد از چند هفته انجام بازی، ضخامت قشر مغزی سوژه‌های آزمایش افزایش پیدا کرده است. در واقع، مغز هنگام بازی انرژی بیشتری مصرف می‌کرد و ضخامت آن مدام افزایش می‌یافت.

فیلم آموزشی:
مغز شما چطور کار می‌کند؟

مطالعه مقاله

۱۱ عبارات و جملات را به صورت مخفف دربیاورید

این یکی از اصول اساسی کتاب «سرآشپز ۴ ساعته»ی «تیم فریس» است که پرفروش‌ترین راهنمای یادگیری سریع می‌باشد. هر چه می‌توانید سعی کنید با استفاده از ابزارها و روش‌های یادآور نظیر سرواژه یا قافیه‌سازی، تمام اطلاعات ضروری را در یک یا دو صفحه بگنجانید. تازه بهتر است که اطلاعات را به یک تصویر (از قبیل نمودار، جدول یا نقشه‌ی ذهنی) تبدیل کنید. تصویری کردن دانش به شیوه‌های گوناگون کمک می‌کند که دانش در ذهن شما با قدرت و وضوح بیشتری بازنمایی شود.

۱۲ مفاهیم را در محیط و شرایط مناسب خودشان تصور کنید

از کاربردهای گسترده‌تر آنچه یاد می‌گیرید، مطلع شوید (مثلا دریابید که چرا آنچه می‌آموزید اهمیت دارد). کتاب‌ها (و معلم‌های بد) اغلب فقط واقعیات را ارائه می‌کنند و اصلا حواس‌شان نیست که باید به شخص فراگیر کمک کنند که شرایط مربوط به کاربرد آن اطلاعات را نیز درک کند. تلاش برای درک اینکه آگاهی و اطلاعات آموخته شده چه زمانی، کجا و چرا به کار خواهند آمد برای تثبیت این اطلاعات در ذهن‌تان بسیار اهمیت دارد.

۱۳ هر چیزی را به عناصر تشکیل‌دهنده‌اش تفکیک کنید

چیـزی را برداریـد و آن را بـه اجـزاء سـازنده‌اش تفکیـک کنیـد (بـه ایـن ترتیـب مثـلا یـک گل تبدیـل می‌شـود بـه سـاقه، بـرگ، گلبـرگ و گـرده). بـه ایـن کار «تکنیـک اجـزای اصلـی» (generic-parts technique) می‌گوینـد. افـرادی کـه یـاد گرفته‌انـد بـا ایـن تکنیـک بـه مسـائل بنگرنـد در حـل مسـائل بـا اسـتفاده از رویکردهـای خلاقانـه، موفـق تـر از افـرادی بوده‌انـد کـه از ایـن تکنیـک اطـلاع نداشـتند.

۱۱ روش عالی برای تقویت‌حافظه

مطالعه‌مقاله

۱۴ از رسانه‌های متنوع استفاده کنید

مقالـه‌ای کـه مـاه مـه سـال ۲۰۱۰ و مقالـه‌ای کـه مـاه نوامبـر همـان سـال توسـط محققـان دانشـگاه اونتاریـای کانـادا در رابطـه بـا «اثـر تولیـدی» (production effect) منتشـر شـد، نشـان داد کـه هرچـه روش‌هـای دریافـت اطلاعـات متنوع‌تـر باشـد، احتمـال بیشـتری دارد کـه اطلاعـات در ذهن‌تـان مانـدگار شـوند. ابزارهـای رسـانه‌ای مختلـف، نواحی مختلفـی از مغـز را فعـال می‌کننـد و زمانـی کـه بخش‌هـای متعـددی از مغزمـان در هماهنگـی بـا هـم فعـال شـده باشـند می‌توانیـم اطلاعـات را سـریع‌تر بـه خاطـر بیاوریـم و نگهـداری کنیـم. بنابرایـن مطالعـه، گـوش دادن بـه پادکسـت، تماشـای ویدیوهـای آپـارات یـا یوتیـوب، بلند بلنـد خوانـدن اطلاعات و نوشـتن دسـت‌نویس‌هایی دربـاره‌ی آنهـا (البتـه نـه همـه‌ی اینهـا در آنِ واحـد) را فرامـوش نکنیـد.

۱۵ برخی از ابزارهای مورد نیاز خود را با دستان خودتان بسازید

«بزن قدش!» چیزی فراتر از به هم زدن پیروزمندانه یا دوستانه‌ی دست‌های‌مان است! بله ۱۰ انگشت ما ابزاری برای بیان افکار و تعامل با دیگران هستند. به همین دلیل است که کری و آلتون بارون در کتاب خود «درمان با خلاقیت» می‌گویند ساختن چیزی با دست‌ها می‌تواند به شدت خلاقیت ما را تقویت کند. همچنین خلق چیزی با دست به معنی دریافت اطلاعات بیشتر از حواس چندگانه در آن واحد است که این هم می‌تواند تفکر خلاقانه را در ما برانگیزد. برای اینکار می‌توانید آشپزی، بافتنی یا یک پروژه‌ی خانگی دکوراسیون را امتحان کنید.

۱۶ رویاپردازی کنید حتی در روز روشن

اوقاتی که ذهن ما برای خودش پرسه می‌زند معمولا رویکردهای خلاقانه‌تری نسبت به مسائل در پیش می‌گیرد (و زمانی که پشت کامپیوتر نشسته‌ایم و به ضرب‌الاجل تحویل کار فکر می‌کنیم این خلاقیت ته می‌کشد). بنابراین از اینکه ذهن‌تان چند دقیقه‌ای بازیگوشی کند نگران نباشید. تحقیقات نشان می‌دهد وقتی که به رویدادهایی در گذشته، آینده یا در مکانی دوردست می‌اندیشیم، توانایی حل مسئله‌ی ما بهبود می‌یابد. بنابراین گاهی بد نیست عید نوروز سال ۱۴۰۲ یا صرف شام در کافه‌ای در پاریس را تجسم کنید و بگذارید قوه‌ی خیالتان کمی جولان دهد.

۱۷ به دنبال چیزهای تازه باشید

جـدول سـودوکو چیـز جـذاب و خوبی اسـت، اما مغز شـما بعد از حـل کـردن ۱۰۰ جـدول سـودوکو بالاخـره بـه جایـی می‌رسـد کـه یک چیـز تـازه می‌خواهـد. امتحان کـردن چیزهـای جدید در مغـز دوپامیـن آزاد می‌کنـد و دوپامیـن هم موجـب افزایش انگیـزه و ایجـاد نورون‌هـای جدیـد در مغز می‌شـود.
وقتـی بـه دنبال چیزهـای تازه هسـتید، چندین اتفـاق می‌افتد. اول از همـه، بـا هـر فعالیتـی کـه انجـام می‌دهید، یـک اتصال سـیناپتیکی ایجاد می‌شـود. ایـن اتصالات روی یکدیگر سـاخته می‌شـوند و در نتیجـه فعالیـت عصبی شـما را افزایش می‌دهند و اتصـالات بیشـتری ایجـاد می‌کنند تـا روی اتصـالات دیگر قرار گیرنـد - ایـن یعنی اینکـه یادگیری اتفـاق می‌افتد.

۱۸ نگذارید کمال‌گرایی به شما استرس وارد کند

اگـر تابلویـی کـه کشـیده‌اید در مـوزه‌ی هنرهـای معاصـر بـه نمایـش درنیامـد، دنیـا کـه بـه آخـر نمی‌رسـد. فشـار آوردن بـه خودتـان بـرای خلـق یـک شـاهکار ممکـن اسـت در عمـل باعـث شـود نتوانیـد اصـلا چیـزی خلـق کنیـد. کـری بارسـون اسـتاد دانشـگاه و روانـکاو مشـهور می‌گویـد: «خیلـی از آدم‌ها بـه خودشـان می‌گوینـد آدم خلاقـی نیسـتند. امـا هـر آدمـی میزانـی از خلاقیـت را در وجـودش دارد». پـس شـما فقـط بایـد نهایـت تـلاش خـود را بکنیـد و اعتقـاد داشـته باشـید کـه هـر چـه پیـش آیـد، خـوش آیـد.

چطور به کمال‌گرایی غلبه کنیم؟

مطالعه مقاله

۱۹ خنده فراموش نشود

واقعا مغز چیز جالبی است! مثلا یک خنده‌ی از ته دل شاید کلید حل یک مشکل دشوار باشد، چرا که تحقیقات نشان می‌دهد خندیدن فرد را ترغیب می‌کند که خلاقانه‌تر بیندیشد. از اینکه در یک سخنرانی مهم چه می‌خواهید بگویید به وحشت افتاده‌اید؟ فقط کافی است همه‌ی حضار را با لباس راحتی تصور کنید!

تا می‌توانید بخندید! بر اساس برخی مطالعات، روحیه‌ی مثبت می‌تواند روند ایجاد خلاقیت را تسهیل کند، زیرا باعث افزایش فعالیت در قشر پیش‌پیشانی و قشر کمربندیِ قُدامی (نواحی مرتبط با شناخت، تصمیم‌گیری و عواطف در مغز) می‌شود. حتی اگر خیلی هم حس شاد و سر حال بودن نمی‌کنید، یک خنده‌ی از ته دل برای خودتان ردیف کنید تا روحیه‌تان را عوض کند. پس بخندید تا خلاق باشید.

۱۰ روش رایگان برای اینکه همین الان احساس خوشحالی کنید

مطالعه‌مقاله

۲۰ عواقبی برای کارهای نیمه‌تمام خود تعیین کنید

آدم‌های زیادی فقط به این دلیل به اهدافشان نمی‌رسند که عواقب نیمه‌تمام گذاشتن کارها را در نظر نمی‌گیرند. می‌توانید با تعیین یک سری مشوق‌های منفی (مثل شستن لباس‌های دوست‌تان برای مدت یک ماه) برای نرسیدن به اهدافتان، این معضل را حل کنید.

۲۱ یکنواخت زندگی نکنید و عادات خود را تغییر دهید

اگر کافه‌دار می‌داند که «همان همیشگی» برای شما یعنی چه، شاید دیگر وقت تغییر و تحول فرا رسیده باشد. ایجاد یکی دو تغییر کوچک در فعالیت‌های روزمره باعث می‌شود مغزتان گوش به زنگ بماند. مثلا ساعت‌تان را برعکس ببندید یا دندان‌هایتان را با دست غیرمسلط خود مسواک بزنید. انجام کارها بدون فکر و بر اساس عادتِ همیشگی باعث تحلیل رفتن تفکر خلاقانه می‌شود. طبق تحقیقاتی که رابرت کلونینگر، استاد برجسته‌ی ژنتیک و روان‌درمانی دانشگاه واشینگتن، سال‌ها در چندین کشور مختلف و بر روی هزاران فرد انجام داد، تنوع بخشیدن به کارها و به دنبال چیزهای جدید بودن بر خلاقیت (و حس رضایت شما) تاثیر مثبت می‌گذارد. محقق دیگری به نام وینفرید گالاگر نیز در کتاب خود می‌گوید «تازه‌خواهی» و جستجوگری یکی از دلایل اصلی بقای بشر بوده است که به ما قدرت انطباق و کشف راه‌حل‌های جدید بخشیده، ما را در کوران حوادث و بلایای طبیعی زنده نگه داشته و همچنین باعث شده که در زمینه‌ی هنر و تکنولوژی دائما پیشرفت کنیم.

۲۲ فرایند یادگیری ساختاریافته داشته باشید

رابرت بیورک استاد و مدیر آزمایشگاه فراموشی و خواب دانشگاه UCLA می‌گوید تصور ما از یادگیری اشتباه است. مغز ما ساختار و معماری مشخصی برای یادگیری دارد. بنابراین خوب است که اهدافی را مشخص و برنامه‌های مطالعاتی واقع‌گرایانه‌ای را برای دستیابی به آنها تنظیم کنید. منظور ما از «واقع‌گرایانه» صرفا این نیست که برای یک گزارش ۵۰۰۰ کلمه‌ای باید بیشتر از ۱ ساعت وقت در نظر بگیرید، بلکه باید زمانی را هم برای استراحت و بازیابی انرژی، بین بازه‌های کاری‌تان بگذارید، خواه این کارها یادگیری یک نرم‌افزار جدید باشد یا یادگیری عوض کردن دنده در رانندگی. زمان‌بندی اوقات استراحت برای مغز را اثر فاصله‌گذاری (spacing effect) می‌نامند و ثابت شده این کار باعث بهبود توانایی یادآوری در بلندمدت می‌شود.

۲۳ مشکلات را لیست کنید

همیشه در طول روز یک دفترچه دم دست داشته باشید و مشکلات آزاردهنده و مختلفی را که به ذهن‌تان خطور می‌کند در آن یادداشت کنید. کسی چه می‌داند، شاید ناگهان راه‌حلی خلاقانه برای یکی از آنها پیدا کردید.

۲۴ در زمان استراحت‌تان کمی ایده‌پردازی کنید

درست است که خواب کمک می‌کند بتوانیم به ایده‌های جدید فکر کنیم، اما تحقیقی که محققان دانشگاه ایالتی میشیگان و کالج آلبیون سال ۲۰۱۱ در امریکا انجام دادند نشان داد که کار کردن در اوقات غیربهینه‌ی روز هم می‌تواند باعث افزایش خلاقیت و بهبود توانایی حل مسئله شود، زیرا آن موقع خود را بیشتر رها کرده‌ایم. افراد سحرخیز می‌توانند شب‌ها این توصیه را به کار ببندند و جغدهای شب‌زنده‌دار هم می‌توانند صبح‌ها زودتر به سر کار بروند تا از مزایای غیرمنتظره‌ی کار کردن در اوقات غیربهینه بهره‌مند شوند.

۲۵ در هر لحظه فقط یک کار را پیش ببرید

توانایی چندکاره بودند شاید به عنوان خصلتی ارزشمند و برجسته جلوه داده شده باشد، اما تحقیقات ثابت کرده که رفت و برگشت دائم بین چند کار مختلف، زمان لازم برای تکمیل هر یک از آنها را افزاش می‌دهد. به جای آن سعی کنید یک توانایی دیگر را تقویت کنید: تک‌کاره بودن.

ضررهای انجام چند کار همزمان برای مغز

مطالعه مقاله

۲۶ یک زبان جدید یاد بگیرید

در سال ۲۰۱۱ اِلن بیالیستاک استاد دانشگاه یورک در کانادا تحقیق مفصلی بر روی ۴۵۰ بیمار مبتلا به آلزایمر انجام داد. نیمی از این بیماران از افراد دوزبانه و نیمی دیگر از افراد تک‌زبانه انتخاب شده بودند. تمام این افراد در هنگام تشخیص بیماری سطح یکسانی از آسیب و شدت بیماری را داشتند. اما نکته‌ی جالب این بود که آلزایمر به طور متوسط در بیماران دوزبانه چهار یا پنج سال دیرتر از بیماران تک‌زبانه تشدید شد. این مطالعه نشان داد که دوزبانه بودن می‌تواند از شما در برابر آلزایمر محافظت کند حتی وقتی در بزرگسالی زبانی را یاد می‌گیرید.
مطالعه دیگری توسط بیالیستاک و همکاران نشان می‌دهد که دوزبانگی باعث تقویت و ثبات ماده‌ی خاکستری مغز شده و نشانه‌های آلزایمر در افراد دوزبانه با سرعت کمتری از افراد تک‌زبانه بروز می‌یابد. پس دست به کار شوید و یادگیری زبان جدید را شروع کنید.

۲۲ نکته برای
یادگیری زبان خارجی

مطالعه مقاله

۲۷ منظم باشید

تکه پیتزای باقیمانده یا رسیدها و قبض‌های قدیمی چیزی بیشتر از یک منظره‌ی ناخوشایند روی میز کار شما ایجاد می‌کنند. آنها می‌توانند توانایی شما برای سروسامان دادنِ کارها را تحت تاثیر قرار دهند. پس میز کار و ذهن‌تان را با هم خالی کنید: یک محیط کاری سازمان‌یافته و منظم می‌تواند به بهبود حافظه و مهارت‌های شناختی کمک کند.

۱۰ عادت روزانه
افرادی که اعتماد به
نفس بالایی دارند

مطالعه مقاله

۲۸ بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید

ایجاد بوی خوب دهان، وجود حفره‌های کمتر در دندان‌ها و اجتناب از موقعیت‌های خجالت‌آور نظیر وجود تکه‌های غذا لای دندان‌ها همگی از جمله دلایل استفاده از نخ دندان هستند. اما یک دلیل دیگر: جِرم‌هایی که بین دندان‌ها تجمع می‌کنند می‌توانند باعث بروز یک واکنش در سیستم ایمنی شوند که این واکنش مانع از انتقال مواد مغذی توسط سرخرگ‌ها به مغز می‌شود. پس امروز موقع برگشتن از سر کار حتما برای خودتان نخ دندان بگیرید.

۲۹ بلند بلند صحبت کنید

این ترفند را برای هر کسی که کنارتان نشسته بلند بلند تکرار کنید! بر اساس مقاله‌ای که سال ۲۰۱۰ در ژورنال «روانشناسی تجربی: یادگیری، حافظه و شناخت» منتشر شده است، وقتی ایده‌هایمان را به صدای بلند بیان می‌کنیم آنها را بهتر به خاطر می‌سپاریم. در این پژوهش محققان از شرکت‌کنندگان خواستند تعدادی کلمه را حفظ کنند. نتایج و ارزیابی‌های پژوهش نشان داد کلماتی که حین حفظ کردن با صدای بلند ادا شده بودند بهتر و بیشتر در خاطر افراد باقی مانده بودند. البته ما اصلا تضمین نمی‌کنیم که اگر در خیابان بلند بلند با خودتان حرف بزنید، عجیب غریب به نظر نیایید!

۳۰ بازی کنید تا عملکردهای مغزی‌تان تقویت شود

آنهایی که دائم در اتاقشان با کنسول ایکس‌باکس بازی می‌کنند صرفا آدم‌هایی جالب نیستند، بلکه ممکن است از ما باهوش‌تر هم باشند. برخی محققان نظیر دافنه باوالیر، استاد علوم مغزی و شناختی دانشگاه روچستر که بیش از ۲۰ پژوهش بر روی افراد بازی‌باز انجام داده است، می‌گویند بازی‌های کامپیوتری برخی از مهارت‌های شناختی را بهبود می‌دهند، از کسب مهارت چندوظیفگی گرفته تا کسب شناخت سه‌بعدی یا فضایی. همچنین طبق پژوهش‌های باوالیر، قدرت تمرکز، حساسیت به کنتراست تصاویر (قابلیت تشخیص طیف‌های مختلف رنگ خاکستری) و همچنین قدرت تشخیص اطلاعات جدید به محض دریافت آن، در این افراد بیشتر است. پس شاید بد نباشد گاهی به عنوان یک تمرین ذهنی، یک دست بازی تتریس انجام دهید.

۷ فایده بازی‌های کامپیوتری و موبایل برای مغز که نمی‌دانستید

مطالعه مقاله

۳۱ به حواس خود بیشتر و عمیق‌تر دقت کنید

آن آب سردی که می‌نوشید وقتی از گلویتان پایین می‌رود واقعا چه حسی را منتقل می‌کند؟ باید ذهن خود را با صیقل دادن و حساس‌تر کردن حواس خود به چالش بکشید. سعی کنید در فعالیت‌های معمول خود، حواس جدیدی را درگیر کنید. مثلا غذا خوردن را با چشم‌های بسته تجربه کنید و حین این کار تاکید و توجه بیشتری بر مزه و بوی غذا داشته باشید.

۳۲ به یک چیز آبی یا سبز رنگ نگاه کنید

تحقیقـی کـه سـال ۲۰۰۹ در دانشـگاه بریتیـش کلمبیـا انجـام شـد نشـان داد کـه رنـگ آبـی خلاقیـت افـراد و عملکـرد آنهـا در کارهـای شـناختی را بهبـود می‌دهـد. محققـان می‌گوینـد بـه همیـن دلیـل اسـت کـه مـا رنـگ آبـی را بـه دریـا، آسـمان و بـه طـور کلـی بـه چیزهـای گسـترده و وسـیع نسـبت می‌دهیـم. همچنیـن تحقیـق دیگـری کـه توسـط محققـان دانشـگاه مونیـخ و دانشـگاه روچسـتر انجـام شـده نشـان داد کـه رنـگ سـبز هـم موجـب افزایـش خلاقیـت ذهـن مـا می‌شـود. در ایـن تحقیـق بـه چهـار دسـته از شـرکت‌کنندگان، پیـش از انجـام یـک کار خلاقانـه، چهـار رنـگ اصلـی نمایـش داده می‌شـد و بـه دسـته‌ی پنجـم هـم هیـچ رنگی نشـان داده نمی‌شـد. افـرادی کـه قبـل از تکلیـف خلاقانـه، رنـگ سـبز را دیـده بودنـد عملکـرد خلاقانه‌شـان بهبـود یافتـه بـود.

۳۳ ساز بزنید

یـاد بگیریـد آهنگ‌هـای محبوب‌تـان را بنوازیـد. بـر اسـاس تحقیقـات مختلـف مشـخص شـده کـه بخش‌هایـی از مغز که مسـئول کنتـرل حرکتـی، شـنوایی و مهارهـای دیداری-فضایـی هسـتند ممکـن اسـت در موسـیقدان‌ها توسـعه‌یافته‌تر از افراد غیرموسـیقی‌دان باشـند. آهنگ‌هایی که دوسـت دارید را با یک گیتـار یـا کیبورد یـا هر سـاز دیگری کـه دوسـت داریـد بنوازید. اینکـه از چه سـازی اسـتفاده می‌کنید چندان مهم نیسـت، فقط سـعی کنیـد در طـول روز دسـتی به سـاز ببرید.

۳۴ نوشتن با قلم را از یاد نبرید

فونت‌هایـی مثـل فونـت نسـتعلیق خیلـی زیبـا هسـتند، امـا نوشـتن با دسـت خودتان چیز دیگری اسـت که طبق مطالعات متعـدد از جمله مطالعه‌ای که سـال ۲۰۰۸ در ژورنال علوم اعصاب شـناختی (Journal of Cognitive Neuroscience) بـه چاپ رسـیده اسـت، می‌توانـد مهارت‌های شـناختی نظیـر یادگیری و حافظـه را نیـز بهبـود ببخشـد. بزرگسـالانی که یک زبـان جدید را یـاد می‌گیرنـد اگـر کلمـات جدیـد را بـه جـای تایپ کـردن، با دسـت بنویسـند، بیشـتر احتمال دارد کـه این لغـات را به خاطر بسـپارند. پـس یادتـان باشـد که بـه روی کاغـذ آوردن لیسـتی از کارهایـی کـه بایـد انجـام دهید یا حتی نوشـتن یـک نامه‌ی عاشـقانه هـم می‌تواند قـوای ذهنی شـما را تقویـت کند.

۳۵ از هر دو دست برای انتقال پیام استفاده کنید

عجیـب ولـی واقعـی: مطالعـه‌ای نشـان داده اسـت کـه اسـتفاده از هـر دو دسـت بـرای توضیـح چیزهـا، مغـز را برمی‌انگیـزد کـه مسـائل را از ابعـاد مختلفـی مـورد توجـه قـرار دهـد. همچنیـن ممکـن اسـت اسـتفاده از دسـت چـپ باعـث برانگیختـن افـکار خلاقانـه شـود، زیـرا افـراد چپ‌دسـت معمـولا خلاق‌تـر هسـتند.

۳۶ به چشم‌هایتان ورزش بدهید

شاید باور نکنید ولی حرکت مداوم چشم‌ها باعث تسهیل ارتباط بین دو نیمکره‌ی مغز می‌شود که می‌تواند تفکر خلاقانه را برای شما درپی داشته باشد. طی آزمایشی از افراد خواسته شده بود که با وسایلی مثل گیره کاغذ و مداد هر چه به ذهن‌شان می‌رسد درست کنند. سپس به آنها گفته شده بود که حرکت یک شی را در افق دنبال کنند. این تمرین که باعث می‌شود ارتباط بین دو نیمکره مغز افزایش یابد، خلاقیت را در آزمایش شوندگان بالا برده بود. دفعه بعدی که از سوژه‌های آزمایش خواسته شده بود تا با گیره کاغذ و مداد چیزهایی بسازند، کاردستی‌های خلاقانه‌تری ساخته بودند.



روابـطتان را جدی بگیرید

شـاید تعجـب کنیـد ولـی بایـد بگوییـم کـه روابط اجتماعـی شـما نیـز می‌توانـد روی کارکردهـای مغز شـما تاثیـر گـذارد. پـس تـا می‌توانیـد خالـه بازی کنیـد و بـا دوسـت‌هایتان بـه پـارک وسـینما بروید. البتـه گاهـی هـم لازم اسـت تنهـا بمانیـد.

۳۷ روابط مثبت و سازنده داشته باشید

حضـور و کمک‌هـای دوسـتان نـه تنهـا در شـرایط سـخت، سـاحل نجـات شـما خواهـد بـود بلکـه آنهـا باعـث می‌شـوند آدم باهوش‌تـری شـوید. مطالعـه‌ای کـه توسـط کارِن اِرتـل از دانشـگاه امهرسـت امریـکا و همکارانـش بـر روی سـالمندان امریکایـی انجـام و در شـماره مـاه ژوئیـه‌ی ۲۰۰۸ ژورنـال «سـلامت عمومـی امریـکا» منتشـر شـد، نشـان می‌دهـد روابـط مثبـت و سـازنده می‌توانـد فـرد را در برابـر زوال حافظـه محافظـت کنـد. بنابرایـن امـروز کمـی بـا دوسـتان و خانـواده وقـت بگذرانیـد تا فـردا اسـم و خاطراتشـان را فرامـوش نکنید.

۲۳ ترفند زبان بدن که شما را دوست‌داشتنی می‌کند

مطالعه‌مقاله

۳۸ برای خود دوستی پیدا کنید

اگـر متمرکـز مانـدن بـر روی کارهـا و بـه انجـام رسـاندن آنهـا برایتـان مثـل گذشـتن از هفت‌خـوان رسـتم می‌مانـد پـس از کسـی بخواهیـد در ایـن مسـیر همـراه شـما باشـد. یادگیـری بـه صـورت گروهـی (حضـور در کلاس، یـک باشـگاه کتابخوانی یـا همراهـیِ یـک رفیـق شـفیق) می‌توانـد ایـده‌ی خوبـی بـرای کمـک بـه حفـظ تمرکـز و افـزودن بـر تعهـد شـما بـه ادامـه‌ی آن کارهـا باشـد.

۱۰ نکته برای این‌که دوستان بیشتری داشته باشید

مطالعه‌مقاله

۳۹ نظرات دیگران را جویا شوید

از کمک خواستن واهمه نداشته باشید. ممکن است اظهار نظر یکی از دوستان، جرقه‌ی یک جریان و رویکرد فکری کاملا جدید را در ذهن شما بزند. یادتان باشد هرچه ایده‌ها و نقطه نظرات بیشتری در اختیار داشته باشید برای موفقیت‌تان بهتر است.

چطور به یک متفکر انتقادی تبدیل شویم؟

مطالعه مقاله

۴۰ در محل کار بازی کنید

دنبال شغلی باشید که «بازی کردن» را در طی روز کاری ترغیب کند، نظیر بیرون رفتن‌های دسته‌جمعی و زمان‌های استراحت برای انجام تمرینات ورزشی. تیم براون مدیرعامل شرکت طراحی Ideo، از موفق‌ترین کسب‌وکارهای حوزه‌ی طراحی در ناحیه‌ی سیلیکون‌ولی در امریکا، می‌گوید دست کشیدن از کار برای یکی دو ساعت به شما کمک می‌کند وقتی دوباره پشت میزتان می‌نشینید، فکرتان را آزاد کرده و خلاقیت و بهره‌وری‌تان را تقویت کنید.

۴۱ زمانی را در روز به گپ‌وگفت با دوستان‌تان بپردازید

یک گپ کوتاه در واقع چیزی بیشتر از سپری کردن یک زمان چند دقیقه‌ای است: معاشرت و اجتماعی بودن می‌تواند کارکرد شناختی شما را بهبود بخشد. حتی گفتگوهای معمولی هم می‌توانند حافظه و توانایی مغز شما را برای رفع عوامل حواس‌پرتی ارتقا دهند. پس قبل از جلسه یا امتحان بزرگ بعدی‌تان چند دقیقه‌ای را با دیگران به گپ و گفت بگذرانید.

۴۲ با آدم‌های کنایه‌زن همنشین شوید

شنیدن نظرات کنایه‌آمیزِ ناشی از خشم دیگران خیلی بیشتر از شنیدنِ مستقیمِ صحبت‌های خشمناک آنها می‌تواند توانایی شما برای حل خلاقانه‌ی مسائل را، بهبود بخشد. دلیلش شاید این باشد که آدم‌های کنایه‌زن خیلی ترسناک به نظر نمی‌رسند. بنابراین دفعه‌ی بعد که می‌خواهید ایده‌های جدیدی از یک همکار بگیرید از مسیر انحرافی وارد شوید.

آیا افرادی که کنایه می‌زنند خلاق‌ترند؟

مطالعه مقاله

۴۳ کمی بیرون بروید و آنجا وقت بگذرانید

آیـا آن شـوق و هیجـان کودکـی را وقتـی کـه در زمیـن بـازی بـالا و پاییـن می‌پریدیـد و بـازی و ماجراجویـی می‌کردیـد بـه خاطـر داریـد؟ آن احسـاس را دوبـاره و بـا کمـی گشـت و گـذار در طبیعـت بـه خودتـان بازگردانیـد. حضـور در محیط‌هـای طبیعـی بـرای بزرگسـالان مثـل زنـگ بـازی و تفریـح بـرای کـودکان اسـت: ایـن یعنـی هـر پنـج حـس شـما را درگیـر می‌کنـد، انـرژی بـدن را افزایـش می‌دهـد و مهم‌تـر از همـه اینکـه محـرک و موجـب خیال‌پـردازی و خلاقیـت اسـت.

۴۴ گاهی خلوت کنید

پیشـنهاد کردیـم بـا دوسـتانی دمخـور باشـید کـه بتواننـد خلاقیـت را در شـما تقویـت کننـد، امـا گاهـی نیـز لازم اسـت بـا خودتـان خلـوت کنیـد و زمانـی را در سـکوت و آرامـش سـپری کنیـد. بـا کمـک هدفـون می‌توانیـد از دنیـای شـلوغ اطرافتـان کنـاره بگیریـد، افـکار نـاب و عمیق‌تـان را لمـس کنیـد، تنهایـی برویـد قـدم بزنیـد یـا اینکـه بـر کاری کـه داریـد انجـام می‌دهیـد تمرکـز کنیـد.

۴۵ اهل گشت و گذار باشید؛ به یک مقصد اکتفا نکنید

آدمک خیالی درون جی‌پی‌اسِ موبایل شما چطور اینقدر باهوش و دقیق است؟ شاید با گشت و گذار در مکان‌های مختلف! مطالعه‌ی جالبی که در دانشگاه یوسی‌اِل لندن انجام شد نشان داد که در بخشی از مغز کارآموزان رانندگی تاکسی شهر لندن، که با حافظه‌ی فضایی در ارتباط است تغییراتی ساختاری ایجاد شده است. این رانندگانِ کارآموز سه تا چهار سال در مسیرهای مختلف شهر لندن کار کرده بودند و محققان، مغز و حافظه‌ی آنها را بعد از این کارآموزی طولانی، ارزیابی کردند. طی این ارزیابی مشخص شد آنهایی که از مرحله‌ی کارآموزی با موفقیت عبور کرده بودند، ماده‌ی خاکستری در هیپوکامپ خلفی مغزشان افزایش یافته بود. ماده‌ی خاکستری آن مناطقی از مغز است که در کنترل عضلات و ادراک حسی نظیر دیدن و شنیدن، همچنین در حافظه، عواطف، گفتار، تصمیم‌گیری و خودکنترلی نقش مهمی دارد.

۴۶ اهل معاشرت باشید

وقتی با آدم‌های مورد اعتمادمان هستیم، معمولا گفتگوهای عمیق‌تری بین‌مان شکل می‌گیرد. کری و آلتون بارون، نویسندگان کتاب «درمان با خلاقیت»، معتقدند این گفتگوها اغلب به تفکر خلاقانه منجر می‌شوند زیرا حین این مکالمات می‌توانیم خود واقعی‌مان باشیم و نظرات خود را رها از قید و بندها ابراز کنیم.

۴۷ اتاق خلاقیت داشته باشید

یک فضای اختصاصی در خانه برای خلاقیت داشته باشید و چیزهای مرتبط با علائق و تفریحات، اشیای یادآورِ خاطرات ماندگار و یک وایت‌برد آنجا بگذارید که پروژه‌های احتمالی‌تان را پیش چشم‌تان قرار دهد. اگر در خانه فضای کافی برای این کار ندارید، ایرادی ندارد، یک «گوشه‌ی خلاقیت» در کُنجی از یک اتاق چطور است؟ مارک بانزچیک، روانشناس برجسته، می‌گوید با این کار هر بار که وارد این فضا می‌شویم مغزمان به خلاق بودن بیشتر و بیشتر عادت می‌کند.

۴۸ محیط مناسبی مهیا کنید

محیط تاثیر بسیاری بر یادگیری درست دارد. به طور کلی، محیط یادگیری باید تمیز و آرام باشد، اما در عین حال می‌توان کمی چاشنی تنوع و تازگی هم به آن اضافه کرد: کار کردن در پارک، کافه یا حتی در یک اتاق دیگر را امتحان کنید. اگرچه لازم است محیط مطالعه راحت و دنج باشد، اما حین مطالعه، در تخت خود دراز نکشید چون تخت‌خواب از نظر روانشناختی در ذهن شما با خواب و استراحت همبستگی دارد. بنابراین در جایی به جز تخت‌خواب بهتر می‌توانید تمرکز و مطالعه داشته باشید.

۷ فاکتور برای طراحی یک محیط کار فوق‌العاده

مطالعه‌مقاله

۴۹ یک سرگرمی یا کار تفننی پیدا کنید

خیلی ضروری است که هر روز زمانی را به فعالیت‌هایی غیر از مطالعه یا کاری اختصاص دهید. مغز شما نه تنها برای ارزیابی و جمع‌بندی آنچه در طول روز آموخته به زمان احتیاج دارد، بلکه دنبال کردن فعالیت‌های تفریحی و فراغتی اما نامرتبط باعث می‌شود فرد باهوش‌تری شوید. چیزی را امتحان کنید که به تمرکز و همچنین هماهنگی بالایی بین چشم و دست نیاز داشته باشد: مطالعه‌ای نشان داده که ماده‌ی خاکستری در مغز افرادی که در کلاس‌های آموزش تردستی شرکت کرده بودند، افزایش یافته است. (اگرچه با قطع این کلاس‌ها این افزایش هم از بین رفت). این یکی دیگر از دلایلی است که نشان می‌دهد نباید هیچ وقت یادگیری چیزهای جدید را متوقف کنید.

۱۶ سرگرمی برای زندگی باکیفیت‌تر

مطالعه مقاله



چه بخورید تا مغزتان حسابی تقویت شود

آیا می‌دانستید میانگین وزن مغز یک فرد بالغ بین ۱/۳ تا ۱/٤ کیلوگرم است. برخی از جراحان مغز و اعصاب بافت مغز زنده را مانند خمیردندان و مواد نیمه جامد دیگر توصیف می‌کنند. در حدود ۸۰ درصد از محتوای جمجمه انسان را مغز فرا گرفته است و مابقی آن از میزان یکسانی خون و مایع نخاعی انباشته شده است. به بیانی دیگر حجم مواد انباشته شده در جمجمه انسان با گنجایش بطری دو لیتری آب معدنی برابری می‌کند. جالب است بدانید مغز که تنها دو درصد از وزن بدن را تشکیل می‌دهد در حدود ۲۰ درصد از اکسیژن و ۲۵ درصد از گلوکز خون را مصرف می‌کند. بیایید ببینیم که این عضو حیاتی بدن برای حفظ سلامت خود به چه موادی نیاز دارد؟

۵۰ مواد حاوی گلوکز مصرف کنید

گلوکـز در مـواد قنـدی یافـت می‌شـود و همانطـور کـه گفتـه شـد منبـع انـرژی بـدن اسـت. آیـا می‌دانسـتید هـر ۱۰۰ گـرم از بافـت مغـز شـما در هـر دقیقـه حـدود ۵.۶ میلی‌گـرم گلوکـز مصـرف می‌کنـد؟ گلوکـز سـوخت لازم بـرای کارکردهـای فیزیولوژیـک مغـز را از طریـق آزادسـازی مولکـول ATP فراهـم می‌کنـد. ATP نقشـی حیاتـی در محافظـت از سـلول‌های نورونـی و غیرنورونـی و همچنیـن در تولیـد انتقال‌دهنده‌هـای عصبـی دارد. عـدم تعـادل در میـزان وجودایـن مـاده موجـب چندیـن بیمـاری می‌شـود کـه هـم خـود مغـز و هـم کل بـدن را دچـار آسـیب می‌کنـد. محققـان در دانشـگاه لنکسـتر دریافته‌انـد کـه مقـدار کمـی گلوکـز (حـدود ۲۵ گـرم) می‌توانـد هشـیاری را افزایـش و عملکـرد حافظـه‌ی شـما را تـا ۵۰ درصد بهبـود دهـد. امـا منظـور مـا اصـلا ایـن نیسـت کـه یـک قنـدان قنـد مصـرف کنیـد، چـون مصـرف زیـاد مـواد قنـدی می‌توانـد تاثیـر معکـوس بـر سـلامتی شـما بگـذارد.



۵۱ اسیدهای چرب چندپیوندیِ غیراشباع را فراموش نکنید

اسـیدهای چرب چندپیونـدیِ غیراشـباع (Polyunsaturated Fatty Acids) بخصـوص اَسـیدهای چـرب اُمـگا۳ بـرای کارکـرد مغـز حیاتـی هسـتند و بـه کنتـرل مراکـز یادگیـری و حافظـه‌ی مغـز کمـک می‌کننـد. ماهـی سـالمون یکـی از منابع سرشـار از اسـیدهای اُمـگا۳ اسـت، امـا سـایر ماهی‌هـا نظیـر ماهـی خال‌خالـی(mackerel) و شـاه‌ماهی (herring) هـم بـه همـان میـزان مغـذی هسـتند. سـایر غذاهای غیرگوشـتی کـه دارای ایـن اسـیدها هسـتند شـامل مغزهـا، بادام‌زمینـی و دانه‌هـای کدوتنبـل و چیـا (گیاهـی از سـرده‌ی گیاهـان مریم‌گلـی) می‌شـوند.

اسـیدهای چـرب ضـروری شـامل اُمـگا۳ و اُمـگا۶ هسـتند. بـدن مـا بـرای اینکـه عملکـرد درسـتی داشـته باشـد بـه ایـن اسـیدها نیـاز دارد (همچنیـن مطالعـه‌ای کـه توسـط آن-مـاری ریـز، ماری-پائول آسـتین و گوردون پارکر در دانشـگاه نیوسـاوت ولـز انجـام شـد نشـان داد کـه خـوردن مقادیر زیـاد اُمـگا۳ در کاهـش نـرخ افسـردگی بـه طـور اساسـی موثـر اسـت). امـا بـدن مـا نمی‌توانـد ایـن اسـید را تولیـد کنـد. ایـن یعنـی لازم اسـت کـه مـا ایـن منابـع چربـی را در رژیـم غذایـی خـود لحـاظ کنیـم. تحقیـق انجـام شـده توسـط محققـان دانشـگاه رم و دانشـگاه گرونیگـن ثابـت کـرده اسـت کـه غذاهـای چرب باعـث بهبـود حافظـه‌ی بلندمـدت می‌شـوند. هورمونـی کـه حیـن هضـم برخـی از اسـیدهای چـرب آزاد می‌شـود بخشـی از مغـز را تقویـت می‌کنـد کـه مسـئول شـکل‌گیری حافظـه‌ی بلندمـدت اسـت (امـا اینجـا هـم افـراط ممکـن اسـت کار دسـت‌تان بدهـد پـس جانـب اعتـدال را نگـه داریـد).

۹ ماده غذایی برای تقویت مغز

مطالعه‌مقاله

۵۲ آب را ابدا فراموش نکنید

بیراه نگفته‌اند که آب مایه‌ی حیات است. آب هوشیاری ذهن شما را بیشتر می‌کند. آب‌رسانی به بدن برای عملکرد صحیح مغز ضروری است و تحقیق انجام شده توسط محققان دو دانشگاه East London و وست‌مینیستر نشان می‌دهد که تشنگی باعث می‌شود حواس‌تان از فعالیت‌های شناختی‌ای که انجام می‌دهید پرت شود. مطالعه‌ی ایمی برونشتاین استاد دانشگاه فلوریدای جنوبی و همکارانش هم نشان داده است افرادی که آبمیوه و آب سبزیجات می‌نوشند، نسبت به افرادی که این مایعات را مصرف نمی‌کنند کمتر در معرض خطر ابتلا به آلزایمر هستند. همچنین برای آنها که می‌خواهند مصرف کالری را کاهش دهند، مصرف روزانه ۸ لیوان آب بسیار مفید خواهد بود. طبق تحقیقات دکتر روبرتا لی، از دست دادن آب بدن آنقدر پدیده‌ی شایعی است که حتی نمی‌توانید تصور کنید. در واقع اگر الان تشنه هستید، همین حالا هم برای نوشیدن آب دیر شده است، پس دست بجنبانید. رساندن آب کافی به بدن و مغز باعث بهبود واکنش‌ها، بهبود زمان واکنش‌دهی ما و بهبود در پردازش‌های ذهنی ما می‌شود، بنابراین همیشه و همه‌جا یک بطری آب همراه خود داشته باشید. همچنین یادتان باشد که بسیاری از مواد غذایی رایج بخصوص میوه‌ها منابعی سرشار از آب هستند.

۵۳ روغن زیتون را در رژیم غذایی خود قرار دهید

یکـی از چربی‌هـای سـالمی کـه می‌توانیـد بـه تقریبـا هـر غذایـی اضافـه کنیـد روغـن زیتـون اسـت. روغـن زیتـون بـه بهبـود حافظـه کمـک می‌کنـد و از شـما در برابـر زوال عقـل و اُفـت توانایی‌هـای شـناختی محافظـت می‌کنـد. مطالعـات انجـام شـده نشـان داده کـه افزایـش مصـرف آجیـل و روغـن زیتـون همـراه بـا رژیـم مدیترانـه‌ای بـه عملکـرد شـناختی مغز افـراد کمـک می‌کنـد، بـا اینکـه ایـن آزمایشـات در ابعـاد کوچـک و در دوره‌ی کوتاهـی در مورد اختلالات شـناختی، بدون تغییـر در سـبک زندگـی شـامل رژیـم غذایـی، فعالیت‌هـای فیزیکـی و مدیریـت اسـترس صـورت گرفـت، امـا بـا توجـه بـه درمان‌ناپذیـری آلزایمـر و اختـلالات شـناختی، نتایـج امیدوارکننـده‌ای داشـته و راهکارهـای محافظـت از ذهـن و حافظـه را ارائـه می‌دهـد.

۵۴ از انرژی قهوه بهره بگیرید

بلـه قهـوه دوسـتدار مغـز شماسـت و قـدرت ذهنـی و انرژی‌تان را افزایـش می‌دهـد. مطالعـات فلوریـان کوپل‌اسـتاتر از دانشـگاه اینزبـروک اتریـش و همکارانـش نشـان می‌دهـد کـه کافئیـن موجـود در ۲۵۰ گـرم قهـوه می‌توانـد توجـه و حافظه‌ی کوتاه‌مـدت را بهبـود دهـد. پـس بلنـد شـوید و همیـن الان بـا یـک فنجـان قهـوه‌ی اعـلا از مغزتـان پذیرایـی کنیـد.

۵۵ ادویه‌جات را چاشنی غذای‌تان کنید

تا می‌توانید به مغزتان ادویه برسانید! تحقیقات دکتر داگلاس فیلدز، عصب زیست‌شناس و نویسنده‌ی برجسته نشان می‌دهد برخی ادویه‌جات به حفظ حافظه کمک می‌کنند. یک قاشق چای‌خوری دارچین می‌تواند مثل یک جنگجو با بیماری آلزایمر بجنگد و ریختن کمی مریم‌گلی روی غذایتان می‌تواند از مواقعی که اسم خودتان را هم به خاطر کم‌حافظه‌گی فراموش می‌کنید جلوگیری کند. زیره و گشنیز هم به طور خاص جزو تقویت‌کننده‌های حافظه محسوب می‌شوند، بنابراین از بردن زیره و سایر ادویه‌جات به کرمان دست بردارید! و کمی از آنها را به غذاهایتان اضافه کنید.

۵۶ سبزیجات برگ پهن بخورید

می‌دانستید ملوان زبل علاوه بر قوی بودن، هوش زیادی هم داشت؟ اسفناج و سایر سبزی‌های برگ‌دار مملو از ویتامین و مواد معدنی‌ای هستند که با زوال عقل مقابله می‌کنند. مثلا یک مطالعه‌ی عصب‌شناختی در سال ۲۰۰۶ نشان داد که مصرف سه وعده سبزیجات پر برگ مانند اسفناج می‌تواند وقوع زوال توانایی شناختی را تا ۴۰ درصد به تاخیر بیندازد. علاوه بر این، آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این سبزی‌ها به خوبی از مغز شما در برابر اتفاقاتی چون سکته و بیماری‌هایی نظیر آلزایمر و پارکینسون محافظت می‌کنند.

۵۷ ویتامین‌ها را در برنامه روزمره غذایی خود قرار دهید

ویتامینی که از مصرف سبزیجات و میوه‌ها به دست می‌آورید یا مکمل‌های ویتامینی می‌توانند به پیشگیری از آلزایمر کمک کنند. اسید فولیک (موجود در نان، پاستا و برخی غلات غنی‌شده) و ویتامین B۱۲ (موجود در محصولات حیوانی نظیر ماهی، تخم‌مرغ و شیر) در محافظت از مغز بخصوص در افراد سالمند سنگ تمام می‌گذارند. منیزیم نیز یک ماده غذایی مهم است چرا که از مغز در برابر نوروتوکسین‌ها (موادی با اثرات تخریبی روی اعصاب) محافظت می‌کند. به همین سبب برخی جراحان آگاه، قبل و در طی جراحی به ویژه جراحی مغز به بیمارانشان منیزیم اضافی می‌دهند.

۵۸ سیب گاز بزنید

این یکی که دیگر برای تقویت قدرت ذهن، شهره‌ی آفاق است. تحقیقات انجام شده در سال ۲۰۱۲ نشان می‌دهد یک رنگدانه به نام کورسِتین در سیب هست که یک محافظ عصبی به شمار می‌رود، یعنی از سلول‌های مغز شما در برابر رادیکال‌های آزادی که می‌توانند موجب افت کارکرد شناختی شوند، محافظت می‌کند. بخش عمده‌ی کورسِتین در پوست سیب قرار دارد بنابراین سیب را پوست نکنید. اما برای آنها که زیاد طرفدار این میوه نیستند باید بگوییم که کورسِتین در مرکبات، پیاز، جعفری، مریم‌گلی و چای نیز یافت می‌شود.

۵۹ خوردن شکلات خالی از لطف نیست

شکلات بخورید: اخیرا پژوهشی در دانشگاه ناتینگهام انگلستان نشان داد که فلاوُنول‌های موجود در شکلات تلخ (همچنین موجود در چای سبز و بلوبری) باعث تقویت موقتی مهارت‌های شناختی می‌شوند. سایر محققان نیز مصرف شکلات را توصیه می‌کنند زیرا بر اساس یافته‌های مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۹ از سوی ژورنال تخصصی تغذیه (Journal of Nutrition) انجام شد پلی‌فنول‌های موجود در شکلات می‌تواند از برخی نقایص شناختی ناشی از سالمندی جلوگیری کند.

۶۰ شیر معجزه می‌کند

دکتر دبرا سالیوان استاد دانشگاه کانزاس می‌گوید شیر علاوه بر استخوان‌ها و عضلات، برای مغز ما هم فوایدی دارد. او و همکارانش در مطالعه‌ای بر روی ۶۰ نفر با تکمیل پرسشنامه‌ای درباره رژیم غذایی‌شان و گرفتن اسکن مغزی از این افراد متوجه شدند در مغز افرادی که گفته بودند اخیرا شیر مصرف کرده‌اند گلوتاتیون بیشتری وجود داشت. این مسئله از آنجا اهمیت دارد که گلوتاتیون می‌تواند از استرس اکسیداتیو و آسیب ناشی از ترکیبات شیمیایی واکنش‌پذیر که طی چرخه‌ی متابولیک مغز تولید می‌شوند، جلوگیری کند. طبق مطالعه‌ای دیگر، افرادی که روزانه یک لیوان شیر می‌نوشند، در آزمون‌های سنجش حافظه و سایر کارکردهای شناختی عملکرد بهتری دارند.



مراقب بدن خود باشید

از قدیم گفته‌اند کـه عقـل سـالم در بدن سـالم اسـت، این یعنـی اینکـه بایـد تمـام تلاشـتان را بکنیـد کـه از بدن‌تـان نگـه داری کنیـد تـا بتوانیـد روی مغزتـان و موفقیت‌تـان حسـاب بـاز کنیـد. اینکـه چـه فعالیت‌هایـی می‌توانـد ذهـن شـما را پویاتـر کنـد در ادامـه آمـده اسـت.

۶۱ تمرینات ایروبیک فواید بسیاری دارد

کتاب بخوانید، سخت مطالعه کنید و حرکت پروانه را انجام دهید! تحقیقات زیادی درباره‌ی رابطه‌ی میان ورزش و کارکردهای شناختی وجود دارد و به نظر می‌رسد تمرینات ایروبیک روش بسیار خوبی برای این است که در نهایت بتوانید عضو بنیاد نخبگان شوید! مثلا مطالعه‌ای که توسط چارلز هیلمن استاد دانشگاه ایلینویز انجام شد نشان داد که کودکان پس از انجام تمرینات ورزشی عملکرد تحصیلی بهتری دارند. همچنین هیلمن در آخرین مطالعه‌ای که به نام «توانایی شناختی پس از انجام تمرینات شدید ایروبیک» انجام داده، دریافته است که تمرینات ملایم (۳۰ دقیقه برای بزرگسالان و ۲۰ دقیقه برای کودکان) منجر به بهبودی ۵ تا ۱۰ درصدی توانایی شناختی آنها می‌شود. پس لطفی به مغزتان بکنید و کمی تحرک داشته باشید!

طبق گفته‌ی کری و آلتون بارون، نویسندگان کتاب «درمان با خلاقیت»، وقتی ما از نظر جسمی فعال می‌شویم بدن در وضعیت راحت‌تری قرار می‌گیرد و ذهن‌مان کمی آزادتر می‌شود. به همین دلیل دستیابی به راه‌حل برای مسائل و طرح ایده‌های خلاقانه برای ما آسان‌تر می‌شود. علاوه بر این یک مطالعه‌ی دیگر که توسط برنارد هومل و آرمین کیبله از دپارتمان روانشناسی شناختی دانشگاه لایدن در هلند و لورنزا کولزاتو از موسسه علوم ورزشی دانشگاه کاسل در آلمان انجام شد نشان داد کسانی که منظم ورزش می‌کنند در کارهای خلاقانه عملکرد بهتری نسبت به افراد کم‌تحرک دارند.

بهترین نوع ورزش برای مغز چیست؟

مطالعه مقاله

۶۲ تمرینات قدرتی انجام دهید

می‌دانستید که با وزنه زدن در سالن بدنسازی می‌توانید عضلات مغزتان را تقویت کنید؟ تحقیقات نشان می‌دهد تمرینات قدرتی نه تنها استخوان‌ها و عضلات را تقویت می‌کنند بلکه کارکرد شناختی افراد را نیز بهبود می‌بخشند. علت این است که که وزنه زدن می‌تواند میزان فاکتور نورن‌زایی مشتق از مغز (BDNF) را افزایش دهد. این فاکتور کنترل رشد سلول‌های عصبی را در دست دارد.

وزنه زدن و انجام تمرینات هوازی (کاردیو)، مزایای جسمی متعددی دارد اما مشخص شده است که این ورزش‌ها می‌توانند یادگیری و حافظه را نیز تقویت کنند. مثلا ورزش‌های ایروبیک و تمرینات مقاومتی از طریق سازوکارهای ناهمگون مولکولی، حافظه‌ی فضایی را بهبود می‌دهند. اگر افکارتان آشفته است یک پیاده‌روی سریع یا رفتن به باشگاه هم می‌تواند کمک خوبی باشد. اما جالب‌تر اینکه تحقیقی در دانشگاه استنفورد که توسط هوگان، ماتا و همکاران انجام شده بود نشان داد که حافظه و پردازش شناختی (یعنی توانایی تفکر دقیق و روشن) پس از یک جلسه ورزش ۱۵ دقیقه‌ای، بهبود می‌یابد.



۶۳ یوگا کار کنید

فکـر کـردن بـه یـک مسـئله‌ی ریاضـی یا یـک معمـای ذهنی شـاید آخریـن چیـزی باشـد کـه در حین انجـام یـوگا به ذهن آدم می‌آیـد. امـا تحقیقـات نشـان می‌دهـد که یـوگا می‌تواند روحیـه و تمرکز را بهبود بخشـد، عملکرد شـناختی را ارتقا دهد و حتی مانع از زوال شـناختی در سـالمندان شـود.
برخـی معتقدنـد کـه ژسـت‌ها و حـالات بدنـیِ بخصوصـی در ورزش یوگا، نظیر «ژسـت کودک» یا «ژسـت کبوتـر» می‌توانند فراینـد خلاقیـت را تسـهیل کنند. با ایـن حال حتی اگـر اثبات ایـن بـاور به صـورت علمـی دشـوار باشـد، مزایای دیگـر یوگا، ماننـد کاهـش اسـترس و اضطـراب بـه خوبـی در تحقیقـات علمی ثابت شـده اسـت.

۶۴ مراقبه درمان مغزتان است

چـه کسـی می‌توانـد بـا ذهنـی انباشـته از دغدغـه و نگرانـی به خوبـی فکـر کنـد؟ اگـر توانایـی ثابـت و سـاکت نشسـتن برای ۱۰ ثانیـه بـه انـدازه‌ی کافـی شـما را ترغیـب بـه انجـام مراقبـه نمی‌کنـد بـه این نکتـه توجه کنید: مراقبـه باعث بهبـود حافظه، تصمیم‌گیـری و فراخنـای توجـه (attention span) می‌شـود.
عـلاوه بـر این هرچه بیشـتر مراقبه کنیـد در تصمیم‌گیری‌ها بهتر عمـل خواهید کـرد. می‌توانید با چنـد دقیقه تنفـس دیافراگمیِ مراقبـه‌ای شـروع کنیـد تا تمرکـز خـود را افزایش دهیـد. مراقبه می‌توانـد شـما را از دالان‌هـای پیـچ در پیـچ ذهنی خـارج کند و حمـلات تـرس را نیز دفع کنـد. همچنین مراقبه تفکـر ناهمگون را تقویـت می‌کنـد. تفکـر ناهمگـون حالتـی اسـت که طـی آن می‌توانیـم ایده‌هـای جدیـدی تولیـد کنیم.

مدیتیشن برای تازه‌کارها: ۲۰ نکته‌ی عملی برای درک ذهن‌تان

مطالعه مقاله

۶۵ گوش دادن به موسیقی حین ورزش تاثیر فوق‌العاده‌ای دارد

گوش دادن به موسقی حین ورزش کردن موجب بهبود کارکردهای شناختی می‌شود. در مطالعه‌ای که توسط چارلز ایمِری استاد دانشگاه اوهایو انجام شده است، مشخص شد بیماران مبتلا به امراض قلبی-عروقی که حین ورزش به موسیقی گوش کرده بودند، عملکردشان در آزمون فصاحت گفتاری بهتر از بیمارانی بود که بدون گوش دادن به موسیقی ورزش کرده بودند. برخی دیگر از مطالعات نیز نشان می‌دهند گوش دادن به موسیقی کلاسیک می‌تواند پردازش فضایی و توانایی‌های زبانشناختی را بهبود دهد.

گوش دادن به موسیقی بخشی از مغز را تحریک می‌کند که مسئول حرکات، عواطف و خلاقیت است. موسیقی کلاسیک نیز می‌تواند تاثیر مضاعفی داشته باشد: طبق آنچه در کتاب «اثر موتزارت» آمده است، «گوش دادن به موسیقی موتزارت می‌تواند خلاقیت، تمرکز و سایر کارکردهای شناختی را افزایش دهد». اگرچه مشخص نیست که این اثر بر روی همه‌ی افراد رخ می‌دهد یا نه، اما حتما با ما موافقید که گوش دادن به کمی موسیقی کلاسیک به هیچ عنوان ضرر ندارد.

تاثیرات عجیب موسیقی روی عملکرد شما

مطالعه مقاله

۶۶ خواب خوب شبانه را فراموش نکنید

آیا تمام شب باید بیدار ماند و مطالعه کرد یا اینکه سر وقت به تخت‌خواب رفت؟ در جواب این سوال باید گفت به تخت‌خواب رفتن بهترین گزینه است: برای اکثر افراد یک خواب کامل هفت ساعته لازم است تا بتوانند مهارت‌های شناختی مانند یادگیری، تمرکز و حافظه را حفظ کنند. یک مطالعه که توسط دکتر دیوید دینجز استاد دانشگاه پنسیلوانیا انجام شد نشان داد حتی افرادی که فقط آخر هفته‌ها خوب می‌خوابیدند و کمبود خواب خود در طول هفته را جبران می‌کردند، در طول هفته‌ی بعد تیزتر و هشیارتر بودند. بنابراین به جای چرت زدن در جلسات کاری بهتر است شب قبل خوب بخوابید.اگر در حال تلاش برای حل یک مسئله هستید اما دائم به در بسته می‌خورید، بروید بخوابید. شاید فردا صبح به راه حل بهتری رسیدید. خواب خاطرات جدید را مجددا ساختاردهی می‌کند و این یعنی که ما می‌توانیم به تجربیات‌مان از دریچه‌ی جدیدی نگاه کنیم. حتی اگر شده یک چرت کوتاه بزنید، این کار را انجام دهید، زیرا تحقیقی در دانشگاه جورج‌تاون نشان داده که چرت زدن باعث تحریک فعالیت مغزی (بخشی از مغز که مسئول خلاقیت است) می‌شود. وقتی فشار و استرس کاری زیاد می‌شود افراد اغلب خواب خود را قربانی می‌کنند تا زمان بیشتری برای کارکردن یا مطالعه به دست آورند. اما آن اندک کاری که با زدن از خواب خود انجام می‌دهید به چشمان قرمز و ترسناک اول صبح نمی‌ارزد: خواب کافی و خوب برای عملکرد مغز، قدرت قضاوت، زمان واکنش‌دهی و حتی برای استفاده‌ی درست و منسجم از دستور زبان ضروری است. تحقیقات متعدد در دانشگاه‌های مختلف بارها و بارها بر فواید یک خواب خوب تاکید کرده‌اند.

آدم‌های موفق چطور به استقبال خواب می‌روند؟

مطالعه مقاله

۶۷ دراز کشیدن را امتحان کنید

اگرچه حالت بدن خیلی مهم است، اما نیازی نیست همیشه شق و رق بایستید. در عوض می‌توانید بعضی وقت‌ها خودتان را وارونه از جایی آویزان کنید: وقتی سر در موقعیتی پایین‌تر از سایر قسمت‌های بدن قرار می‌گیرد ممکن است به بهبود حافظه‌ی ما کمک کند. همچنین نتایج یک تحقیق نشان داد که افراد وقتی دراز کشیده بودند ۵ برابر سریعتر از زمانی که ایستاده بودند می‌توانستند واژه‌های درهم ریخته را کشف کنند. محققان معتقدند که برخی حالت‌های خاص بدنی ممکن است بینش و نگاه عمیق‌تری به ما بدهند.

۶۸ چُرت کوتاهی بزنید

برای آنها که شب قبل به اندازه‌ی کافی نخوابیده‌اند، یک چرت کوتاه شاید تنها چیزی باشد که بتواند به حفظ تمرکزشان کمک کند. مشخص نیست که این چرت چقدر باید باشد، مثلا در یک مطالعه، جوانان بزرگسالی که برای ۹۰ دقیقه چرت زده بودند بهبود چشمگیری در حافظه‌ی خود نشان دادند. اما سایر تحقیقات نشان می‌دهد که حتی چرت هایی که تنها چند دقیقه طول می‌کشند می‌توانند هوشیاری را افزایش دهند. از سوی دیگر برخی دانشمندان می‌گویند که چرت زدن تنها در صورتی می‌تواند حافظه را بهبود دهد که شامل خواب دیدن هم باشد.

چطور بدون خواب کافی در طول روز قبراق بمانیم

مطالعه مقاله



با تشکر از انتخاب شما

در شبکه‌های اجتماعی همراه ما باشید

تیم تحریریه
chetor.com

علی بای | شادی شیرازی | مریم ناصری | آرمان والی

طراح گرافیک سارا حسین‌پور